

初心者歓迎！ダイエットに効果的！

脂肪燃烧エクササイズ



11月～3月（土）

午前11時00分～11時50分

（受付時間 午前10時45分から）

簡単な動きを多く取り入れた
有酸素運動を行います。

全身を動かして、ダイエット効果はもちろん、
柔軟性アップにもつながる内容です。

楽しく体を動かしていきましょう！

受講料 全9回 4,500円

定員 20名

開催場所 福祉体育館 剣道場（豊明市西川町笹原26番地1）

対象 高校生を除く18歳以上

開催日 11月11日、12月16日・23日、
1月13日・27日、2月10日・24日、3月9日・23日

持ち物 運動ができる服装、室内用シューズ、飲み物

※申込の詳細は裏面をご確認ください。

お問い合わせ 豊明市福祉体育館 0562-93-5001

お申込みについて

- ・申込期間 10月1日(日)~10日(火)必着
- ・申込方法 インターネットもしくは往復はがき

【インターネットの場合】 豊明市福祉体育館 HP の教室・講座ページ内バナーからお申込みください。

【往復はがきの場合】 往信欄に①から⑦を記入し下記宛先へご郵送ください。

①教室名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号 (1教室1人1枚。)

宛 先 〒470-1123 豊明市西川町笹原26-1 豊明市福祉体育館内
「脂肪燃焼エクササイズ」係

- ・受講の決定 10月15日(日)以降に返信はがきまたはメールでお知らせします。
※応募者多数の場合は抽選を行います。
- ・受講料支払日 10月15日(日)~25日(水)の午前9時から午後8時までに
福祉体育館へ納付してください。
期間中に手続きのない場合は当選無効となります。
追加募集にてお申込みください。
- ・追加募集 定員に達していない教室は追加募集をします。
10月27日(金)に館内掲示、福祉体育館 HP にて空き状況を開示します。
10月29日(日)午前9時より窓口にて先着順に受付します。※電話不可
(福祉体育館の開場時間は午前8時30分です)
落選者、申込み忘れの方を含むすべての方が対象となります
※毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)は休館日となります。
- ・注意事項 ①受講中のけがに関して、指定管理者の保険が適用されます。
②子ども連れでの受講はできません。
③一度納められた受講料は返還できませんのでご了承ください。

往復はがきの書き方

往信(表)		返信(裏)		返信(表)		往信(裏)	
63	470-1123		※	□□□-□□□□	教室名		
往信	豊明市福祉体育館内		記入欄	63	氏名・ふりがな		
	「脂肪燃焼エクササイズ」係		なし	返信	年齢		
	行		ですので	申込者氏名	郵便番号・住所		
	西川町笹原26番地1		ください	様	電話番号		
				(申込者住所)			